

Mediakasvatus

kouluikäisten terveyden edistämisessä

Anu Karjalainen

Kehittämistyö, Syksy 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystenhoitaja (AMK)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	4
3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA MEDIA	8
3.1 Lapset ja media	9
3.2 Television ja Internetin vaikutuksia lapsen terveyteen.....	10
4 MEDIAKASVATUS	13
5 MEDIAKASVATUSTA VESALAN ALA-ASTEEN VIIDESLUOKKALAISILLE	16
5.1 Käytetyt työmenetelmät.....	16
5.2 Oppitunnin toteutus Vesalan ala-asteen viidesluokkalaisille	18
6 OPPITUNNIN ARVIOINTI JA PALAUTE	23
7 POHDINTA	25
7.1 Kehittämistyön tavoitteiden toteutuminen.....	25
7.2 Oppitunnin tavoitteiden toteutuminen	26
7.3 Oma ammatillinen kasvu	28
LÄHTEET.....	30
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mediayhteiskunta on nykypäivää. Media on läsnä elämässämme koko ajan. Sen kautta ihmisille avautuu sosiaalisia yhteisöjä, tietoa ja vapaa-ajanviihdettä. Media tarjoaa lapselle positiivisia samaistumis- ja roolimalleja. Internetissä ujut ja arat voivat saada äänensä kuuluviin. Pelien pelaaminen voi vahvistaa sosiaalista itsetuntoa. Internetin kautta voi solmia uusia ystävyssuhteita ja saada vertaistukea sekä keskusteluapua. Medioiden kautta löytää paljon hyödyllistä informaatiota, sieltä saa virikkeitä ja vapaa-ajanvietetä.

Mediassa on hyvät, mutta myös huonot puolensa. Yhteisö, kuten perhe vaatii jäsentensä välisiä kasvokkaisia arkielämän siteitä, toistuvia rytmejä sekä rituaaleja, jotka kokoavat yhteisön jäsenet yhteen. Mediavälineet, kuten Messenger tai Facebook vähentävät kasvokkaisia kontakteja. Seksin ja väkivallan käyttö mediassa on yleistä. Näitä on pyritty suojaamaan lapsilta ikärajasuosituksilla. Internetissä kuka vaan voi väittää olevansa muuta kuin on. Myös toisten arvioiminen ja kiusaaminen ovat helpompaa kuin kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa, joka voi olla haitaksi lapsen identiteetin kehittymiselle. Liika televisio katselu ja tietokoneen pelaaminen tekee passiiviseksi. Voi olla helpompaa jutella kaverin kanssa ”mesessä” kuin lähteä ulos leikkimään. Liikakäyttö vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta.

Kasvattajat ovat median edessä aivan uudessa tilanteessa. Tilanne on haastava. Tulee opetella uudenlaisia taitoja, jotta voisi turvata lapsen hyvinvoinnin ja turvallisen kehityksen. Lapsille olisi hyvä opettaa media kriittisyyttä, hyvän median käyttöä ja mediatraumoilta suojautumista.

2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Suoritin viimeisen terveydenhoitaja tutkintoni työharjoittelun 30.8—15.10.2010 Vesalan ala-asteen koulussa tutustuen kouluterveydenhoitajan työhön. Vesalan ala-asteen koulussa on luokkia 1.-6. Oppilaita on noin 510. Koulu on monikulttuurinen. Se sijaitsee Kontulassa. Koulussa puhutaan toistakymmentä kieltä. Koulu pyrkii toteuttamaan yksilöllistä ja yhteisöllistä opetusta. Oppilaille tarjotaan Suomi toisena kielenä opetusta ja laaja-alaista erityisopetusta. Tarkoituksena on tarjota hyvät perustiedot ja – taidot turvallisessa ympäristössä. (edu.hel.fi 2009.) Kouluterveydenhuolto ylläpitää ja edistää koko koulu yhteisön hyvinvointia sekä seuraa lasten kasvua ja kehitystä. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu terveydenhoitajan lisäksi moniammatillinen oppilashuolto. Koulun oppilashuoltoon kuuluvat opetushenkilökunnan lisäksi psykologi, kuraattori ja terveydenhoitaja. Tämän moniammatillisen yhteistyön voimin kouluterveydenhoitajan tehtävä on edistää lasten tervettä kasvua ja kehitystä ja luoda näin perusta terveelle aikuisuudelle. Tähän pyritään huolehtimalla koulun terveyttä tukevasta fyysisestä ja psykososiaalisesta ympäristöstä sekä antamalla ikätasoisia terveysneuvontaa ja – opetusta yhteistyössä vanhempien, lasten ja opettajien kanssa. Kouluterveydenhoito tukee oppilaiden voimavaroja ja elämänhallintaa, ehkäisee syrjäytymistä ja edistää koko kouluyhteisön hyvinvointia. Lasten elämäntaitojen tukemisessa on tärkeää terveystaitojen opetus, ja – ohjaus itsenäisten päätösten perustaksi. (Tossavainen, Jakonen & Turunen 2000.)

6—10-vuotiaat alkavat tunnistaa ja raportoida psyykkisiä ja fyysisiä oireita, havainnoivat ympäristössään terveysasioita ja alkavat omaksua henkilökohtaisia itsehoitotottumuksia. Peruskoulun alaluokat ovat tärkeää terveysosaamisen perustan rakentamisen aikaa. Murrosiässä terveystottumukset vakiintuvat. Tiedollisen perustan rakennettua ala-asteella, voi ylä-asteella keskittyä keskusteluun. Terveyskasvatuksessa tärkeää on hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. Opetuksessa oppilaiden olisi hyvä saada valmiudet itsehoitoon, tutustuen tauteihin, oireisiin, ensiapuun, lääkkeisiin ja sairaanhoitoon. Kouluterveydenhoitajan on tärkeä osallistua opetussuunnitelmatyöhön ja valmistella esityksiä terveystiedon opetukseen. (Kouluterveydenhuolto 2002.) Vesalan ala-asteen koulussa terveydenhoitaja on

pitänyt terveystiedon opetusta 2.luokkalaisille ja 5.luokkalaisille pojille sekä 4.luokkalaisille tytöille. 1—6-luokilla terveystiedon opetus on integroitu perusopetukseen (kouluterveydenhuolto 2002). Tossavainen, Jakonen ja Turunen (2000) tutkivat kouluterveydenhoitajien terveysneuvonnan ja -ohjauksen sisältöjen toteutumista, käytettyjä toimintamenetelmiä ja heidän toimintamahdollisuuksiaan. Tulosten mukaan kouluterveydenhoitotyön kehittämisen haasteena on yhteisöllisten terveyden edistämisen työmenetelmien kehittäminen.

Olimme harjoitteluohjaajani kanssa tarkastaneet viidesluokkalaisia. Nämä oppilaat sekä luokanopettaja oli tullut tutuksi joten päätin toteuttaa kehittämistehtävän heidän kanssaan. Halusin tulevana terveydenhoitajana harjoitella yhteisöllisen terveyden edistämisen työmenetelmää. Valitsin ryhmätyöskentelyn. Minulle oli tärkeää, että lapset pääsivät itse osallistumaan ja että he itse tuottivat vastauksia. Kainulainen (2004) kirjoittaa että kehittämistyön tarkoituksena on että asiakasryhmä hyötyy siitä pitkällä aika välillä. Työn oli siis oltava sellainen että terveydenhoitotyön henkilökunta tai opettajat voisivat hyödyntää sitä myöhemminkin. Suunnittelin kehitettäväksi toimintamallin osallistavasta terveystiedon opetuksesta jostain viidesluokkalaisia kiinnostavasta terveyden edistämiseen liittyvästä aiheesta. Halusin, että oppilaat valitsevat heitä kiinnostavan teeman oppitunnille ja että aihe lähtisi heidän tarpeistaan. Toteutin luokalle kyselyn (LIITE 1), joihin he vastasivat rastittaen kolme mielenkiintoisinta aihetta. Oppitunnin aiheet nousivat lasten terveys tutkimuksesta (Mäki 2010). Aiheet käsittelivät monipuolisesti terveyskysymyksiä. Näitä olivat kasvisten käyttö, sokeripitoisten elintarvikkeiden käyttö, uni ja lepo, television katselu ja tietokoneen pelaaminen, suun ja hampaiden hoito, flunssan hoito, kouluruokailu ja itseluottamus. He valitsivat television katselun ja tietokoneen pelaamisen.

Viidesluokkalaiset valitsivat puhuttelevan ja heidän kasvua ja kehitystä tukevan aiheen, jota lähdin työstämään. Lasten terveys tutkimuksessa todettiin lasten ruutuajan käytön nousseen ja fyysisen aktiivisuuden vähentyneen (Mäki 2010). Suositus kahden tunnin ruutuajasta toteutui 20 prosentilla viidesluokkalaisista pojista ja 30 prosentilla tytöistä. Keskusteluun viihdemedian käytöstä kehoitetaan käyttämään enemmän aikaa terveysneuvonnasta. Havaitsin terveystarkastusten yhteydessä, että mediankäyttöön liittyvä neuvonta jäi vähäiseksi ja tietoni

olivat puutteelliset. Kysyimme lapsilta kuinka paljon he katsovat televisiota/tietokonetta, onko heillä huoneessa televisio/tietokone, minkälaisia ohjelmia he katsoivat ja ovatko heiltä rajoitettu tietokoneen käyttöä/television katselua. Havaitsin, että lapset käyttivät heille soveltumattomia medioita ja viettivät paljon aikaa ruudun ääressä. Luettuani tutkimuksia (Martsola&Mäkelä 2004; Koivusalo-Kuusivaara 2007; Aaltonen 2009 jne.) lasten mediankäytöstä ja sen vaikutuksista ymmärsin, kuinka tärkeä aihe on myös lapsen kasvun ja hyvinvoinnin kannalta. Pääsääntöisesti mediankäyttö tapahtuu kotiloissa, joten olisi tärkeä suunnata mediakasvatus eli tieto mediasta, sen käytöstä ja vanhemman roolista pienten lasten vanhemmille. Mediakasvatus olisi myös hyvä saada osaksi lasten koulunkäyntiä. Tämä tukisi kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Koivusalo-Kuusivaara 2007. 247—254.)

Median käyttötaitoja harjoitellaan Vesalan ala-asteen koulussa tietokonetunneilla. Opetussuunnitelman mukaisesti mediakasvatuksen tulisi sisältyä jokaisen aineen oppitunteihin. Perustietoja mediasta opitaan äidinkielen tunneilla kolmannesta viidenteen luokka-asteeseen. He tutustuvat median keinoin rakennettuun fiktion. Lisäksi opetussuunnitelmassa on määritelty aihekokonaisuuksia joiden täytyy sisältyä joko yhteis- tai vapaavalintaiseen opetukseen. Yksi näistä on viestintä ja mediataito. Tämän aihekokonaisuuden tavoitteena on edistää lasten median käyttötaitoja. (opetushallitus 2004.) Koulujen opetussuunnitelmat seuraavat toisinaan hitaasti yhteiskunnan muutosta. Medioista etenkin verkko on muuttanut nopeasti lasten toimintaympäristöä että kasvattajien on vaikea päättää miten tähän suhtautua tai miten sitä voisi käyttää osana opetusta. Lapsilla on kohtalaisen hyvät verkon käyttötaidot, mutta esimerkiksi tiedon alkuperän ja luotettavuuden arviointi on heikompaa. (Matikainen 2008.) Kasvattajien tulisikin opettaa media kriittisyyttä, jotta turvataan lapsen terveellinen kasvu ja kehitys. Koostin opetusmateriaalin 45 minuutin pituisesta oppitunnista opettajille ja kouluterveydenhoito henkilökunnalle ja testasin sen 20 viidesluokkalaisten oppilaan kanssa.

Kehittämistyön tavoitteet ovat:

- Koostaa 45 minuutin mittainen opetusmateriaali television katselusta ja tietokoneen pelaamisesta terveydenhuollon - ja opetushenkilökunnan käyttöön
- Testata opetusmateriaali viidesluokkalaisille ja edistää heidän terveyttään mediakasvatuksen keinoin
- Oma ammatillinen kasvu ja harjaantuminen yhteisöön kohdistuvaan terveyden edistämistyöhön

Tunnin jälkeen lasten tulisi tiedostaa television, Internetin ja pelien hyviä, mutta myös huonot puolet sekä tietävän, mihin ottaa yhteyttä, jos ilmenee kiusaamista tai muita häiriöitä. Tulevana terveydenhoitajana tarkoituksena on tarkastella aihetta myös median liiallisen käytön näkökulmasta. Lapsien olisi tarkoitus tiedostaa, että miksi ruutuaikaa on hyvä rajoittaa. Tunti sisältää keskustelua ikäraja suosituksista, median käytön hyvistä ja huonoista puolista sekä turvallisista televisio-ohjelmista, Internet-sivuista ja peleistä.

Oppitunnin tavoitteet ovat:

- Opettaa mediakriittisyyttä
- Opettaa hyvän median käyttöä
- Opettaa mediatraumoilta suojautumista

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA MEDIA

Lapset ovat yhä tiiviimmin vuorovaikutuksessa erilaisten sähköisten viestimien kanssa. Viestintävälineet korostuvat yhteiskunnassamme kaiken aikaa kun esimerkiksi uutiset pyörivät raitiovaunujen diginäytöillä ja koulun opettajiin ollaan yhteydessä ainoastaan Wilma-palvelimen kautta. Sähköisiin viestimiin etenkin Internetiin kohdistetaan paljon uhkakuvia ja huolta. Kuitenkin nämä auttavat lasta kehittämään sosiaalisia valmiuksiaan ja vahvistamaan identiteettiään. Mediaympäristö on kodin, harrastusten ja ystävien lailla yksi lapsen merkityksellisistä oppimisympäristöistä. (Koivusalo —Kuusivaara 2007, 247—254.) Viestinnän muotoja kutsutaan medioiksi. Media sana tulee latinankielisestä sanasta medium, joka tarkoittaa sitä sosiaalista yhteyttä missä jokin ilmaisu on tuotettu, esitetty ja vastaanotettu. Sillä voidaan siis viitata viestin välittäjiin, viestimiin tai ilmaisuvälineeseen. Medioiksi voidaan siis kutsua muun muassa televisiota, kännykkää, Internetiä, radiota, tietokone- ja konsolipelejä, videoita, mainoksia tai kirjoja. (Kotilainen 1999, 31–32.) Internet on noussut lasten ja nuorten merkityksellisimmäksi mediaksi (Kangas, S., Lundvall, A., Sintonen, S. 2008). Medialta on vaikea välttyä. Mediaympäristöt muuttuvat kaiken aikaa. Mediaympäristöllä tarkoitetaan ympärillä olevaa mediavälineistöä ja sen sisältöä. Kasvattajalta vaaditaan orientoitumista muutoksiin joita mediaympäristöt tuovat tullessaan. He tarvitsevat tukea ja apua, jotta he pystyvät ohjaamaan lapsia nauttimaan mediasta ja hyödyntämään mediaa turvallisesti. Lapselle media on luovuuden lähde ja se rakentaa hänen mielikuvitustaan. Mediasisällöt näkyvät hänen puheissaan, piirrustuksissaan tai leikeissään. Media on myös oppimisympäristö. Oppiminen ei kuitenkaan ole suunniteltua. Oppiminen tapahtuu toiminnan ohessa, esimerkiksi englannin kielisistä peleistä lapsi oppii englannin kielentaitoa. (Kerhokeskus 2009.)

Medioita käytetään eri tarkoituksiin. Viihde, taide, tieto, opetus tai tiedotus tuottaa erilaista mediaa. Asiatiedon etsimisen tai uutisten lukemisen lisäksi mediaa käytetään viihde tarkoituksessa mielihyvän tuottamiseen. Tällaista mediaa voidaan kutsua viihdemediaksi. (Kotilainen 1999, 31–32.) Lasten mediankäyttöä kuvaa viihteellisyys ja viihteellinen kommunikaatio. 8-12 vuotiaista 96 % katselee televisiota, 92 % käyttää Internetiä, 86% pelaa

digitaalisia pelejä, 83% katselee DVD:tä, 82 % lukee sarjakuvia, 76% kuuntelee cd-levyjä, 73% lukee muita kirjoja kuin koulu kirjoja ja 70 % kuuntelee radiota. Viihdekäyttö tulee sosiaalisemmaksi 8-12 -vuotiaana. Sosiaalinen media yleistyy. Sosiaalisessa mediassa korostuvat yhdessä tekeminen, aktiivinen kommunikaatio, osallistuminen ja ryhtyminen. Internetin yhteisö sivut kuten Facebook ovat sosiaalisen median käyttöä. Erityisesti alakouluikäisten Internetin käytöstä suurin osa ajasta on pelaamista. Lapset pelaavat ajan vietteeksi. (Kangas, S.,Lundvall, A., Sintonen, S. 2008.)

3.1 Lapset ja media

Lapselle lukutaidon saavuttaminen on mullistava asia median ymmärryksen kehittymiselle. Alakoululaiset ovat aktiivisia lukemaan, pelaamaan tietokonetta ja etsimään tietoa. Lapset tulevat tietoisimmiksi mediantuottajien motiiveista ja osaavat suhtautua kriittisemmin mediasisältöihin 8—9 vuoden iässä median sisältötuotannon kautta. 9—12-vuotiailla varhaisnuorilla kehittyä abstrakti ja symbolinen ajattelu. He pystyvät jo paremmin arvottamaan mediasisältöjä, tunnistamaan stereotypioita ja arvioimaan eettisiä ominaisuuksia. Hänen on mahdollista arvioida uutislähetysten uskottavuutta ja realismia. Tässä vaiheessa on tärkeää tukea lapsen mediataitoja keskustelemalla. (Salokoski & Mustonen 2007, 20–21.)

Medialla on merkittävä rooli lapsen jokapäiväisessä elämässä. Aaltosen (2009) tutkimuksessa vanhemmat kertoivat, että lasten jokapäiväisessä elämässä ovat matkapuhelin, Messenger, Skype, Facebook, harrastenettiyhteisöt ja sähköposti. Media mahdollistaa yhteydenpidon helppouden ja reaaliaikaisuuden. Elämää ilman mediaa on vaikea ajatella. Vanhempien ja lasten välinen yhteydenpito helpottui. Uuden oppimisen mahdollisuutta median kautta arvostettiin. Toinen Elämä-hankkeessa selvitettiin pääkaupunkiseudulla asuvien 10—18-vuotiaiden netinkäyttöä. Tästä selvisi, että nuorten netinkäyttö lisääntyy kolmesta viikkotunnista 10-vuotiaana noin kymmeneen tuntiin 18-vuotiaana. Internetiä käytetään kotona, koulussa ja kaverilla. Pojat käyttävät Internetiä enemmän. Heidän netinkäyttöä kuvaa pelaaminen ja viihteellisyys sekä uteliaisuus seksiin. Tyttöjen netinkäyttö liittyy yhteydenpito kavereihin, tutustuminen uusiin ihmisiin ja esiintyminen. (Tossavainen 2008a.)

3.2 Television ja Internetin vaikutuksia lapsen terveyteen

Nettiguru Tommi Tossavaisen mielestä runsaalla netinkäytöllä ei ole osoitettu olevan terveydellisiä haittoja. Nettiriippuvuuden ja masentuneisuuden välillä on kuitenkin yhteys. Nettiriippuvuus ei kuitenkaan nuorilla ole yleinen ongelma, vaikka nettiä käytetäänkin paljon. Kuukausimaksullisia nettiroolipelejä pelaavat saivat kuitenkin suurempia pisteitä nettiriippuvuustestissä. Liikuntatieteiden maisterin ja erikoistutkija Tuija Tammelinin mielestä kuitenkin lisääntyneen mediankäytön seurauksena fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n (2008) 7—18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan välttämään liikaa istumista ja suositellaan rajoittamaan ruutuaikaa 2 tuntiin päivässä. (Tossavainen 2008a; Tammelin 2008.) Vielä ala-asteella liika istuminen ei tutkimusten mukaan ole yleistä. Lasten terveystutkimuksen mukaan viidesluokkalaiset katsoivat televisiota ja pelasivat tietokoneella 1—2 tuntia päivässä. 85 prosenttia viidesluokkalaisista käytti tietokonetta vapaa-ajallaan korkeintaan kaksi tuntia. Viikonloppuisin ruutuaika oli suurempi. (Mäki 2010.) Nuoren tulisi harrastaa 1.5 tuntia päivässä reipasta liikuntaa. 11-vuotiaista tytöistä 45 % ja pojista 50 % harrastavat tunnin aktiivista liikuntaa. Yhteiskunta on muuttunut istuvaksi. Lapset kyyditään autolla lyhyitäkin matkoja. Sosiaalisia suhteita hoidetaan puhelimilla ja sähköposteilla ja entistä harvemmin käydään kävellen tapaamassa kavereita. Lasten liikalihavuudesta on tullut kansanterveydellinen ongelma. Lihavuus on kaksin-kolmionkertaistunut vuodesta 1977 vuoteen 2003. Vuonna 2003 12—18-vuotiaista tytöistä ylipainoisia oli 12 prosenttia ja pojista 19 prosenttia. Lapsuuden lihavuudella on taipumus jatkua aikuisuuteen. Ylipaino on riskitekijä monelle krooniselle taudille kuten veri- ja sydänsairauksille, tyypin 2 diabetekselle ja tuki- ja liikuntaelinsairauksille. (Mäki 2010, 53–54.)

Suurempi huolenaihe rajoittamattomassa netinkäytössä on se mitä nuoret sieltä hakevat ja mitä he siellä näkevät. Lähes 30 prosenttia ala-aste ikäisistä on säikähtänyt ja järkyttynyt näkemästään netissä. Järkyttäviä aiheita ovat olleet eläinrääkkäys, väkivalta ja tappaminen, seksi ja pelottelupelit. Yläaste ikäiset pojat etsivät seksi videoita tahallisesti. Netissä tapahtuvista asioista ja huolista ei kerrota vanhemmille, ainoastaan kavereille ja nettituttuille.

(Tossavainen 2008a.) Jokainen lapsi on omanlaisensa, myös mediankäyttäjänä. Kaikki lapsen havainnot perustuvat aikaisempiin kokemuksiin ja vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Mitä enemmän lapsi saa tukea ja ymmärrystä ympäristöltä jossa hän kasvaa, sitä paremmin hän myös suhtautuu median aiheuttamiin uhkiin. Psykologinen kehitys on verrattavissa ikävuoteen. Siihen miten lapsi näkee mediasisällöt ja on valmis kokemaan vaikuttaa ikä. Visuaalinen kuva, joka on suunniteltu tunnesisällöltään tehokkaaksi, esimerkiksi väkivalta- tai seksikohtaus, voi traumatisoida lasta. Lapsi ei pysty käsittelemään kehitykselle mahdotonta traumatisoivaa kokonaisuutta. Hänellä ei ole mahdollisuutta asettaa näkemäänsä tiettyyn kategoriaan tai hävittää sitä mielestä. Tällainen trauma vaikuttaa lapsen toimintakykyyn ja terveyteen. Tämä näyttäytyy koulusuorituksissa ja ihmissuhteissa. (Martsola & Mäkelä 2004, 28—30.)

Poikien netinkäyttöä kuvaa pelaaminen ja viihteellisyys. Näistä voi koitua peliriippuvuutta tai haitallisen aineiston käyttöä. Tossavainen (2008, 46—53.) kirjoittaa, että pelien luonne on muuttunut yksinpelattavien pelien sijasta moninpeleihin. Pelikokemus on jaettuna parempi. Keskusteluja käydään peleistä koulun käytävilläkin. Pelaaminen saattaa tulla tärkeäksi osaksi elämää ja pelihahmoista ystäviä. Pelihahmonsa kautta voi kokea arvostusta, onnistumista ja kumppanuutta. Verkkomaailmassa voi keskustella kenen kanssa tahansa. Ulkonäkö, ikä, sukupuoli tai kansallisuus ei ole este kommunikoinnille. Omasta hahmosta voi jossain vaiheessa tulla niin todellinen että reaalielämä unohtuu, ihmissuhteet kärsivät tai rahahuolet kasvavat. Pelaaminen aamuyöstä voi olla tavallista jos pelikaverit asuvat toisella puolella maailmaa. Kouluun tullaan väsyneinä ja koulusta kertyy poissaoloja. Nuoremmat pojat käyttävät enemmän minipelisivustoja jotka tarjoavat tuhansia pieniä pelejä. Aikaa näissä voi kuluttaa minuuteista tunteihin. Monet pelit ovat väkivaltaisia eikä ikärajoja sivuilla valvota. Väkivalta pelien aiheuttamasta väkivallasta on tehty paljon tutkimuksia, mutta syy-seuraus suhde ei ole selvinnyt. Vastuullinen aikuinen kuitenkin suojelee lasta materiaalilta joka sisältää seksiä, kauhua tai väkivaltaa. Nämä saattavat lapsissa aiheuttaa voimakkaita tunnereaktioita. Pelien ikärajat ovat lakiin sidottuja. Niiden tarkoitus on suojella lasta haitalliselta sisällöltä. Pelin maahantuoja saa päättää pelin ikärajasta yleensä yleiseurooppalaisen pelitietojärjestelmän (PEGI) mukaisesti. Kasvattaja ostaessaan 18+ pelin alaikäiselle lapselle rikkoo hän lakia yhtäläillä kun ostaisi alkoholia tai näyttäisi K15 elokuvan yläasteikäiselle lapselleen. Nettipelien ikärajavalvonta on huomattavasti vaikeampaa. (Tossavainen 2008, 54—55.)

Kouluikäisten kokemuksia pelottavista televisio-ohjelmista on tutkittu vähän. Korhonen (2008) on väitöskirjassaan tutkinut alle kouluikäisten television katselua ja siihen liittyviä pelkoja. Pelot ovat normaaleja lasten elämässä, mutta saattavat joskus muuttua intensiivisiksi ja aiheuttaa unettomuutta, painajaisia, ahdistusta ja levottomuutta. Lähes 80 % lapsista kertoi pelkäävänsä jotain tv-ohjelmaa. Heitä pelottivat mielikuvitusolennot ja väkivalta. Lapsista 82 % oli nähnyt painajaisunia, osa näistä oli tv-ohjelmista lähtöisin. Painajaisunet liittyivät lähinnä lastenohjelmiin. Painajaisunissa esiintyi mielikuvitusolennot, sota, väkivalta tai aseet. Televisio-ohjelmilla ja elokuvilla on ikärajamerkinnät. Elokuvien ja pelien ikärajat määrittelee Valtion elokuvatarkastamo. Elokuvien ja pelien K18-ikäraja ovat sitovia. (vet.fi.) Televisio-ohjelmien ikärajat perustuvat kanavien itsesääntelyyn. Televisioyhtiöt määrittivät 2004 lapsille haitallisten ohjelmien lähetyskäytännöt niin että alle 11-vuotiaille haitallisia ohjelmia ei saa lähettää ennen klo 17(viestintävirasto.fi).

Tyttöjen netinkäyttöön liittyy yhteydenpito kavereihin, tutustuminen uusiin ihmisiin ja esiintyminen. Verkkoyhteisöissä luottamus nettituttuihin on korkea. Monesti yhteisöissä kohdataan kavereita. Lapset rakentavat identiteettiään netissä ja kokeilevat erilaisia rooleja. Puolet 12–19 vuotiaista tytöistä käyttävät nuorille naisille suunnattua Demi- sivustoa. Vertaistuki on tärkeää. (Kangas, S.,Lundvall, A., Sintonen, S. 2008.) Verkkossa ihmisten kohtaamisessa pätee samat säännöt kuin reaalielämässä. Itsensä ilmaiseminen on helpompaa, kun ei tarvitse ajatella leimautumista. Voi pysyä nimimerkkinsä takana tai nettiin rakentamansa hahmon takana. Toisen loukkaaminen ja kiusaaminen netissä ovat paljon helpompaa. Netissä harvoin on aikuista läsnä. Kiusaaja voi päästä kirjoittamaan ilkeyksiä kuinka tahtoo. Viestit ovat julkisia ja pysyviä mikä aiheuttaa uhrille häpeää ja loukatuksi tulemisen tunteen. Viestit saattavat levittyä useisiin verkkopalvelimiin tai kännyköihinkin. Monesti nettikiusaaminen on jatkoa koulukiusaamiselle. Netissä se voi saada ison yleisön ja tuntemattomat saattavat osallistua pila viestein. Nettikiusaamista ovat esimerkiksi pilkkaavat viestit, toisen henkilökohtaisten tietojen lähettäminen, valokuvien manipulointi ja lähettäminen, toisen nimellä esiintyminen, salasanojen huijaaminen. (Tossavainen 2008a.)

4 MEDIAKASVATUS

Terveydenhoitajan tehtävä kouluterveydenhuollossa on oppilaan ja kouluyhteisön terveyden seuraaminen, arviointi ja edistäminen. Hän osallistuu oppilashuoltoon. Hänen työnsä on yksilöihin sekä ryhmiin ja yhteisöihin kohdistuvaa. Uusi perusopetuslaki edellyttää, että kouluterveydenhoitaja ja -lääkäri osallistuvat terveystiedon ja oppilashuollon opetussuunnitelmaan sekä terveyttä ja turvallisuutta edistävien toimintamallien luomiseen. (Tervaskanto -Mäentausta 2008.) Lasten terveys tutkimuksen tulosten perusteella lasten, että heidän vanhempien kanssa on tärkeä keskustella viihdemedian käytöstä. Kouluterveydenhuollolla on keskeinen merkitys lasten viihdemedian käyttöön liittyvässä neuvonnassa sekä fyysisen aktiivisuuden arvioinnissa ja lapsen liikuntaneuvonnassa. (Mäki 2010.) Mediakasvatuksen tuntini on oppilaiden terveyttä edistävä toimintamalli. Tämä voidaan ottaa osaksi terveystiedon opetusta tai ala-asteella esimerkiksi äidinkielen tuntia. Terveydenhoitaja voi olla mukana tunnilla tai vetää tuntia terveyden edistäjän roolissa. Hänellä on tietoa muun muassa: väkivaltaisen median vaikutuksista lasten terveyteen ja fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Aikaisemmista kappaleista kävi ilmi, että televisio-ohjelmat saattavat aiheuttaa lapsissa pelkoa ja ahdistusta ja että liika ruutuaika vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta. Mistä lapset saisivat tukea ja apua, jotta he pystyisivät nauttimaan mediasta ja käyttämään sitä turvallisesti? Mediakasvatus opettaa mediataitojen lisäämiseen. Mediataitoihin kuuluvat taito suodattaa, tulkita ja arvioida mediasisältöjä ja medianilmaisu tapoja ja kyky käyttää mediaa itseilmaisuuksiin sekä mediateknologian käyttötaidot. Mediakasvatuksella tähdätään medialukutaidon kehittymiseen, se on suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa sekä opetusta. Medialukutaidolla tarkoitetaan kykyä, tietoa ja ymmärrystä jota tarvitaan median kriittisessä tulkitsemisessa, omassa luovassa tuottamisessa ja itseilmaisussa. Mediaympäristöissä toimimisesta on tullut kansalaistaito. Lapsilla on erilaisia rooleja mediataitojen oppijoina: nauttija, kokija, ilmaisija, tekijä tai osallistuja. (Kerhokeskus 2009). Tavoitteellinen mediakasvatus tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa. Mediataitojen opetteleminen etenee lapsen kehityskauden mukaan.

Tarkoituksena on että lapsi pystyy hyödyntämään mediaa tiedollisesti, taidollisesti ja sosiaalisesti. Tavoitteena on kriittinen medialukutaito, joka tarkoittaa että henkilö pystyy kysymään ja kyseenalaistamaan ja tekemään omia valintoja. (Ruhala & Salokoski 2008).

Koulujen mediakasvatus on määritelty 2004 opetussuunnitelmassa medialukutaitona äidinkielen ja kirjallisuuden sekä kuvaamataidon kohdalla. Mediakasvatus on opetussuunnitelmassa aihekokonaisuus, ei oppiaine. Koulujen mediakasvatustyö on epäsystemaattista ja yksittäisten opettajien harteilla. Opetusministeriön luokanopettajaopiskelijoille tekemän kyselyn mukaan vain 11 % kertoi opettajan opintojen sisältävän opintoja lasten kriittisestä suhtautumisesta mediaan. On hyvin yleistä, että asiantuntijat opettavat aiheesta lapsille. Tehokkainta oppiminen kuitenkin näyttäisi olevan silloin, kun sen on sisälletty osaksi opetussuunnitelmaa ja tavallista koulutyötä. Tehokkainta se on myös silloin kun myös vanhemmat osallistuvat tai lapset toimivat heidän valistajinaan. Luontevia aineita, joihin yhdistää mediakasvatusta äidinkielen lisäksi ovat terveystieteiden ja reaalitieteiden aineet. Lapset itse voisivat myös toimia mediakasvatuksen toteuttajina. (Tossavainen 2008a).

Media on uusi haaste kouluterveydenhuollolle. Sen hyvät ja huonot puolet tulisi tunnustaa. Median oikea käyttö on entistä tärkeämpää. Televisio-ohjelmien ja elokuvien katselun sekä tietokonepelien mahdollisia vaikutuksia tulisi arvioida yksilöllisesti. Koulussa tulisi varoittaa siitä, että pedofiilit saattavat olla yhteydessä Internetin välityksellä lapsiin. Media vaikuttaa ajankäyttöön, liikunnan määrään, nukkumiseen ja ystävyssuhteisiin. Terveystieteiden vastaantörmäyksiä laajennetuissa terveystarkastuksissa katselun ja pelaamisen määrä merkataan lapsen terveystietomukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.) Helsingin kaupungilla 3.luokan terveystietolomakkeessa kysytään vanhemmalta, kuinka paljon lapsi käyttää aikaa mediassa päivässä. 5.luokalla oppilas tekee myös itse arvion terveydestään. Tässä kysytään: Sijaitseeko televisio tai tietokone omassa huoneessa, ovatko perheessä säännöt television ja tietokoneen käytöstä, pelaako lapsi pelejä päivittäin. Huoltajan lomakkeessa kysytään sama kysymys kuin 3.luokalla. (Helsingin terveyskeskus 2009.)

Lapsi käyttää Internetiä ja katsoo televisiota suurimmaksi osaksi kotona, joten perheellä on merkittävä rooli siinä, kuinka iso merkitys medialla on lapsen elämässä (Koivusalo- Kuusivaara 2007, 247—254). Toinen Elämä-hankkeen toteuttamasta tutkimuksesta selvisi, että vanhemmat eivät juuri valvo lasten mediankäyttöä. Tietokone ja televisio sijaitsevat makuuhuoneessa, näin vanhemman on vaikea seurata, millä verkkosivuilla lapsi käy tai mitä ohjelmia hän katsoo. Kiellettyjen pelien pelaaminen on yleistä etenkin poikien keskuudessa ja kiellettyjä elokuvia katsovat pojat sekä tytöt. Netissä lapset kokevat pelottavia ja järkyttäviä asioita, joista ei kuitenkaan kerrota vanhemmille. Mediakasvatus on tärkeää, jotta huolilta ja suurilta tunnereaktioilta voisi suojautua. Median rinnalle lapsi tarvitsee vanhemman joka tietäisi hänen netinkäytöstään ja jonka kanssa lapsi pystyisi keskustelemaan omista asioistaan sekä asettaisi rajat median käytölle. Netinkäytöstä tulee lapselle turvallista ja suotuisaa, jos vanhemmat ovat kiinnostuneita lapsesta ja hänen toiminnastaan. (Tossavainen 2008a.)

Mediakasvatuksesta löytyy paljon materiaaleja Internetistä, näitä ovat tehneet erilaiset projektit, Mannerheimin lastensuojeluliitolla on oma mediakasvatuksen Internet-sivusto, josta löytyy tietoa niin vanhemmille kuin lapsille. Kerhokeskus.fi on tehnyt oppaan kuvaa, ääntä ja tekstiä — medialukutaidon harjoituksia alkuopetukseen ja kerhoihin. Oppaassa on kattava valikoima erilaisia harjoituksia. Mannerheimin lastensuojelu liitto on tuottanut kaksi opasta mediakasvatuksen oppituntien pitämiseen; Nettiviisaaksi—oppituntipaketti 5.—9.luokkalaisille (MII 2009.) ja Viisaasti verkossa — Opas vanhempainillan ja oppituntien vetäjälle (MII 2007.) Olen hyödyntänyt näitä oppituntia suunnitellessa.

5 MEDIAKASVATUSTA VESALAN ALA-ASTEEN VIIDESLUOKKALAISILLE

5.1 Käytetyt työmenetelmät

Työni tarkoituksena oli viihdemedian käytön neuvonta viidesluokkalaisille ryhmäkeskustelun tavoin. Halusin tulevana terveydenhoitajana harjoitella yhteisöllisen terveyden edistämisen työmenetelmää, joten valitsin ryhmätyöskentelyn. Tunnin aikana pyrin vaikuttamaan lasten terveyskäyttäytymiseen tulevaisuudessa. Professori Tossavaisen (2001) tutkimustulosten mukaan ainoastaan pelkkä tiedon jakaminen terveysohjauksessa tai -neuvonnassa ei ole tuonut muutosta lasten ja nuorten terveyskäyttäytymiseen. Minulle oli tärkeää, että lapset pääsivät itse osallistumaan ja että he itse tuottivat vastauksia. Terveysohjaus on koettu vaikuttavan silloin, kun se on kytketty koululaisen kokemusmaailmaan ja arkitodellisuuteen ja se koskettaa koko sitä yhteisöä missä nuori elää. Lapselle oppiminen on toimintaa ja esimerkiksi pienryhmäkeskustelut tukevat persoonallisuuden kasvua sekä vuorovaikutustaitoja. Viidenluokan luokanopettaja kuvasi luokkaa aktiiviseksi ja sosiaaliseksi ja kertoi, että heitä kiinnostavat monet asiat. Heidän kanssaan olisi helppo työskennellä. Olin myös luottavainen siihen, että he osallistuisivat keskusteluun. (Tossavainen 2010.)

Oppitunnin vetämisessä tarvitsin ryhmänohjaajan taitoja. Ryhmäohjaus on ryhmässä tapahtuvaa toimintaa. Se keskittyy osallistujien tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Peruselementtejä ohjauksessa ovat: yhteiset tavoitteet ja pyrkimykset, ryhmään kuulumisen tunne, vuorovaikutus sekä yhteiset normit. Ryhmäohjaus on yleensä pienryhmälle suunnattu pitkäaikainen prosessi. Käsitettä käytetään kuitenkin myös kertaluonteisten ryhmien ohjaustilanteiden yhteydessä. Ryhmässä on keskeistä hyväksyntä ja tukea antava ilmapiiri. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa sen, että osallistujat pystyvät helposti ilmaisemaan itseään. Turvallisessa ympäristössä uskaltaa ottaa riskejä ja tehdä virheitä. Ryhmäohjaus ei kuitenkaan kokonaan korvaa yksilöohjausta. Onnistuneen ryhmänohjauksen myötä yksilön kiinnostus ja tieto lisääntyvät, mikä voi lisätä yksilöohjauksen tarvetta. (Honkanen & Mellin 2008.)

Minulle oli tärkeää oppilaiden osallistaminen ja omavoimaistaminen. Yhteisön terveyden edistämisen prosessin on sitä vahvempi mitä enemmän ihmiset itse ovat osallisina. Omavoimaistaminen on prosessi, jossa ihminen vaikuttaa itse omaan päätöksentekoon ja kontrolloi elämäänsä. Prosessin kautta ihmiset voivat itse ilmaista tarpeitaan, esittää huolenaiheitaan ja osallistua päätöksentekoon tarpeiden tyydyttämiseksi. Yhteisön omavoimaistaminen koskee koko yhteisöä. He toimivat yhdessä voidakseen paremmin vaikuttaa elämänlaatuun yhteisössä. (Savola&Koskinen-Ollonqvist 2005.) Oppilaat muodostivat luokkayhteisön. He saivat vaikuttaa tunnin suunnitteluun, valitsemalla heitä kiinnostavan aiheen kahdeksasta teemasta. Osallistin heitä myös tunnin aikana, siten että he saivat keskustella aiheesta ja kysyä haluamiaan asioita sekä kuunnella toisten mielipiteitä ja kokemuksia. Jaoin luokan neljään ryhmään. Näin pystyin mahdollistamaan heille monipuoliset näkökulmat käsiteltäviin kysymyksiin. Vertaistuki auttaa jäseniä yksilöitymään kun he tiedostavat yksilölliset tapansa toimia ja kuuntelevat muiden toimintatavoista. He voivat toimia toistensa tukena myös ryhmäohjauksen ulkopuolella. Osallistujien tavat työskennellä tai ratkaista ongelmia ovat erilaiset, mikä mahdollistaa monipuolisen näkökulman käsiteltävään aiheeseen. Vuorovaikutteisen ryhmän kannalta on tärkeää, että ryhmässä ei ole alle kolme henkeä eikä yli yhdeksän henkeä. Pienryhmään kuuluu yleensä 5—12 henkeä. (Honkanen & Mellin 2008.)

Karin Iivonen (2006) on kirjoittanut suosituksen ryhmäohjauksen käytännön toteutuksesta. Useimmiten ryhmäohjausta sovelletaan tupakasta vieroituksessa. Iivonen onkin kirjoittanut suosituksen tupakan vieroitusryhmän ohjaukseen, mutta mielestäni samoja tavoitteita voi käyttää minkä tahansa ryhmän vetämisessä. Ryhmän ohjauksen tavoitteita ovat: antaa tietoa ja opettaa uusia taitoja, luoda mahdollisuus sosiaaliselle oppimiselle, analysoida ryhmän jäsenten käyttäytymisen motiiveja ja synnyttää emotionaalisia kokemuksia. Hyvin suunniteltu ryhmäohjelma on monipuolinen, joustava, asteittain etenevä ja ryhmän tarpeet huomioiva. Ryhmäohjaus kerrassa on selkeä aloitus, työskentely ja lopetus. Ohjelmaa laadittaessa voi ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon myös osallistujien omat toivomukset. Ryhmän arvokas päämäärä on saavutettu, jos ryhmäntuotto jää osallistujien mieleen positiivisena oppimiskokemuksena. Ryhmätyöskentelyllä pyrin siihen, että lasten oma ääni ja mielipiteet tulivat esille.

5.2 Oppitunnin toteutus Vesalan ala-asteen viidesluokkalaisille

Minun oli helppo aloittaa tunti sillä luokka oli valmiiksi asettunut ryhmiin. Oli yksi kuuden hengen tyttöryhmä, kaksi viiden hengen poikaryhmää ja yksi sekaryhmä, jossa oli kaksi poikaa ja kolme tyttöä. Luokka tunsikin minut jo entuudestaan terveystarkastuksista. Esittelin silti vielä itseni. Tämän jälkeen annoin tehtäväksiannon. Luokanopettaja ja avustaja seurasivat tuntia. Kouluterveydenhoitaja ei ehtinyt mukaan heti alussa, mutta tuli mukaan siinä vaiheessa, kun purimme Internet-ryhmien vastauksia ja sain oppilailta palautteen. Tehtäväksiannon jälkeen soi palohälytys. Tämä oli harjoitus, josta olin tietoinen. Kaikkien oli poistuttava koulusta, näin mekin teimme. Tähän kului aikaa 15 minuuttia. Ajattelin, että en saisi vietyä tuntia loppuun, sillä tähän oli aikaa varattu suunnitelman mukaan 45 minuuttia ja nyt oli kulunut jo 20 minuuttia. Luokanopettaja oli joustava ja suunnittelimme aikataulun uudestaan. Jatkoimme tuntia vielä lounaan jälkeen.

Tunnin kulun olin jakanut kolmeen osaan (LIITE4). Jokaisesta ryhmästä valittiin puhemies ja kirjuri. Puhemies sai kysymys-paperin ja johti keskustelua. Kysymykset ovat liitteessä kolme. Kirjuri kirjasi paperille ryhmän vastaukset. Ensin nuoret keskustelivat ryhmissä, kaksi ryhmää television katselusta ja kaksi ryhmää tietokoneen käytöstä. Ryhmän jäsenet mieltivät yhdessä vastaukset valmiisiin kysymyksiin. Tämän jälkeen jokainen ryhmä kertoi vuorotellen, mistä ryhmässä oli keskusteltu. Samasta aiheista keskustelleet kommentoivat toisten keskustelua. Lopuksi jaoin jokaiselle säännöt television katselulle ja tietokoneen käytölle -lapun kotiin vietäväksi (LIITE 5). Lappu täytettiin vanhemman allekirjoituksella varustettuna opettajalle. Tämän tarkoitus oli saada vanhemmat myös osallistumaan keskusteluun. Viimeiseksi keräsin vielä oppilailta palautteen jana-menetelmät avulla.



KUVA 1. Tyttöjen ryhmä. Kuvassa vasemmalta oikealle Heta Varjela, Julia Visniova ja Riitta Tuomivaara.

Television katselusta keskustelevalle jaoin päivän televisio-ohjelman. Tietokoneen käytöstä keskustelevat saivat listan verkkosivuista, jotka olivat seuraavat: Habbo, Ira-galleria, Messenger, aapeli.com ja koululainen.net. Kaikki tunsivat verkkosivut. Ryhmätyöskentelyyn kului aikaa 20 minuuttia suunnitellun 15 minuutin sijasta. Kaikki työskentelivät ahkerasti ja ryhmätyö sujui luontevasti, ongelmitta. Opettaja kertoi, että he olivat paljon tehneet yhdessä ryhmätöitä. Jokainen otti osaa aktiivisesti ja oli kiinnostunut aiheesta. Television katselu ja tietokoneen pelaaminen oli arkipäivää lapsille, joten luulen, että jokaisella oli siitä mielipiteitä ja aiheesta oli helppo keskustella.

Kiersin ryhmästä ryhmään vastaten oppilaiden kysymyksiin ja auttaen heitä perehtymään vielä syvemmin kysymyksiin. Huomasin, että television katselu kysymyspaperissa oli kaksi samaa kysymystä. Tämä hämmästytti oppilaita, mutta he suhtautuivat asiaan kuitenkin hyvin eivätkä tehneet siitä sen isompaa numeroa. Tyttöjen ryhmä oli niin demokraattinen, että he viittaamalla äänestivät lempitelevisio-ohjelmista (KUVA 1). Oli hienoa nähdä, että yhden poika ryhmän jäsenet luottivat toisiinsa niin, että pystyivät kertomaan toisilleen luottamuksellisia asioita (KUVA 2). Yksi poika rohkeasti kertoi, kuinka hän Manaaja- elokuvaa katsoessaan pelkäsi niin, että keskeytti katsomisen ja meni omaan huoneeseensa.



KUVA 2. Poikien ryhmä. Kuvassa vasemmalta Mikael Salmelainen, Aleksanteri Karhu ja Markus Mäntyniemi.

Purku kesti kauemmin kuin olin odottanutkaan. Olin suunnitellut purun kestävän 20 minuuttia, mutta siihen meni 30 minuuttia. Luokanopettaja jousti taas aikataulussa ja sanoi, että voisi jatkaa vielä ruokailun jälkeen. Ennen ruokailua purimme televisioryhmien keskustelut. Syntyi hyvää keskustelua siitä, kuinka ikärajoja tulisi noudattaa, mitkä lasten mielestä olivat pelottavia ohjelmia, kuinka he olivat toimineet pelottavan ohjelman nähtyään ja miten he pystyivät välttymään näiltä. Täydensin vielä lasten näkemyksiä kertomalla ohjelmamerkinnöistä ja ikärajoista. Laki velvoittaa ikärajat lasten suojelemiseksi väkivallalta, seksiltä tai kauhulta. Yksi poika kertoi, että ei ollut pystynyt nukkumaan nähtyään pelottavan ohjelman. Tämä oli hienosti oivallettu. Kerroin, että tämä johtuu siitä, että lapsen mieli ei pysty puolustautumaan isoilta tunnereaktioilta kuten pelolta tai pyyhkimään niitä mielestä. Pelon ja turvattomuuden seurauksena saattaa nukkua huonosti yönsä. Tämä voi vaikuttaa myös oppimiseen, jo opitut asiat voivat unohtua. Kerroin, että jos ikärajaa ei ole televisio-ohjelmassa merkitty voi elokuvan ikärajan katsoa nimihauulla Valtion elokuvaviraston verkkosivuilta vet.fi.

Ruokailun jälkeen siis purimme Internet-ryhmien keskustelut, jaoin sääntölaput ja keräsin palautteen. Luokanopettaja piti asiaani tärkeänä. Purkujen aikana lapset vaihtoivat kokemuksiaan, mielipiteitään ja syntyi hyvää keskustelua. Verkkosivuista Messenger oli kaikkien mieleen ja hyvin käytetty. Irg-galleriaa he eivät käyttäneet, eivätkä suosittelisi sitä myöskään kavereille. Tuli sellainen olo, että oppilaat tiesivät hyvin mitkä verkkosivut eivät olleet heidän ikäryhmälle soveltuvia. Kertasin kuitenkin vielä, että verkkosivujen käyttäjäehdoista voi tarkistaa mille ikäryhmälle sivut ovat tarkoitettu. Nettikiusaamisen he määrittelivät ilkeiksi sanoiksi ja ”dissaamiseksi” eli toisen väheksymiseksi. Täydensin vielä heidän vastaustaan kertomalla, että se oli myös ryhmän ulkopuolelle sulkemista, kuvien muokkaamista ja lataamista nettiin tai sitä että vanhempi ihminen ahdistelee. Kiusaamista jotkut olivat kokeneet, mutteivät halunneet kertoa tästä enempää. Ei ollut tarkoitus pakottaa ketään kertomaan kokemuksistaan. Vaatii luottamusta, että uskaltautuu kertomaan omia kokemuksiaan. Pojat sanoivat, että jos heitä kiusattaisiin netissä, niin he ottaisivat yhteyttä poliisiin. He ymmärsivät todella asian vakavuuden. Jos kiusaamiseen liittyy rikos, voi ottaa yhteyttä myös poliisiin. Poliisilla on olemassa nettivinkki sivu johon voi laittaa vihjeen. Kiusaamistilanteessa olisi hyvä kirjoittaa viestit ylös, blokata kiusaaja, kertoa jollekin luotettavalle henkilölle, siskolle tai

kaverille ja mielellään näyttää viestit vanhemmalle/opettajalle/terveydenhoitajalle/kuraattorille sekä ottakaa yhteyttä verkkosivuston operaattoriin. Puhuimme hieman siitä, mitä kannattaa ajatella ennen kuin kirjautuu verkkosivuille. Mediakriittisyydestä sanoin sen verran, että lasten on syytä miettiä, ovatko kuvat aitoja. Kuvia voidaan muokata nykytekniikalla mitä ihmeellisimmin ennen niiden julkaisemista. Annoin esimerkin jostain naisesta, jonka rintoja on suurennettu ja lantiota kavennettu Photoshopilla. Huomasin, että lapset jäivät miettimään asiaa. Kehotin heitä tutustumaan Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennettiin, jossa on paljon tietoa median käytöstä.

Lopuksi jaoin säännöt television katselusta ja tietokoneen käytöstä -lapun. Halusin, että he täydensivät kohdat tunnin pohjalta. He kuitenkin vastasivat niin kuin kotona sillä hetkellä oli. Esimerkiksi, että tietokone sijaitsi omassa huoneessa. Olisin odottanut heidän vastaavan, että tietokone sijaitsee yleisissä tiloissa. Annoin heille viisi minuuttia aikaa täyttää lapun. Siitä syntyi vielä keskustelua. Oppilaat eivät ymmärtäneet kaikkia kohtia oikein. Lapun olisi pitänyt olla selkeämpi. Jouduin selventämään ajattelin että lappuun kirjoitettaisiin. Tämän olisi voinut täyttää myös yhdessä perustellen ihanteellisia vastauksia. Luokanopettaja tuli minulle jälkikäteen sanomaan, että hän pyytäisi oppilaita tuomaan lapun vanhemman allekirjoituksella varustettuna takaisin, jotta he voisivat myös kotona yhdessä pohtia median käyttöä. Idea oli todella hyvä, sillä onhan koti se paikka, jossa lapset käyttävät eniten medioita. Lasten terveys tutkimuksen tulosten perusteella mediankäytöstä on tärkeä keskustella myös vanhempien kanssa (Mäki 2010).

6 OPPITUNNIN ARVIOINTI JA PALAUTE

Keräsin oppilailta arvioinnin jana-menetelmällä tunnin lopuksi. Olin piirtänyt liitutaululle janan arviointiasteikon mukaisesti nelosesta kymmeneen. Lapset asettuivat janalla sen numeron kohdalle, minkä arvosanan he antaisivat oppitunnille. Oppilaat tönivät toisiaan taulun vieressä. Keskittyminen oli todella vaikeaa. Välituntikello oli jo soinnut välitunnille, joka saattoi aiheuttaa myös pienen levottomuuden. Kyselin samalla, miksi he olivat asettuneet juuri sen numeron kohdalle jossa seisoivat. Sain oppilailta hyvää palautetta. Yhdeksän oppilasta arvioi tunnin kymppin arvoiseksi. Kaikki tytöt olivat valinneet kymppin, myös muutama poika. Seitsemän arvioi tunnin yhdeksikön arvoiseksi. Numero yhdeksän kohdalla seisonut poika sanoi: ”Aina on parannettavaa. Tämän takia en valinnut kymppiä”. Kolme poikaa seiso i seiskassa. Sain oppilailta seuraavanlaisia kommentteja:

”Hyvä tunti.”

”Kiva kun ei tarvinnut opiskella.”

”Kiva kun ei ollut biologiaa.”

”Mukava tunti.”

”Ryhmätyö oli ok.”

”Kiva kun ei tullut läksyä.”

”Internet keskustelu oli ok.”

”Sai uusia ajatuksia, esim. ei kannata katsella vaarallisia Internet sivuja.”

Kouluterveydenhoitajalle ja luokanopettajalle oli oma palaute lomake. (LIITE 3.) Terveystenhoitaja kertoi, että tunnissa oli hyvää se, että oppilaat joutuivat itse miettimään, mikä on hyvää ja mikä huonoa netissä ja televisiossa. En antanut suoraan valmiita vastauksia tai tietoa. Luokanopettajan mielestä oppilaat pääsivät kaikki mukaan. Keskustelu oli todella aktiivista. Oppilaskeskeinen työskentely edesauttoi hänen mielestään ”sanoman” perille menon. Opettaja kommentoi, että kuuntelin hyvin oppilaiden mielipiteet ja kommentoin niitä. Oli kiva, että oppilaat saivat tarpeeksi aikaa asioista puhumiseen. Opettajan kehittävä palaute liittyi osaksi opetustaitoihini. Palautteen keräämistä lapsilta hän kommentoi kivaksi. Hänen

mielestään olisin voinut kerätä kommentit oppilaiden istuessa omilla paikoillaan sen sijaan että taulun edessä, jossa he tönivät toisiaan. Terveystuntien mielestä tunneissa oli se huonoa, että kaikki eivät halunneet kuunnella toisten vastauksia tai kommentteja. Molempien sekä terveydenhoitajan että luokanopettajan mielestä tällaisia tunteja kannattaa järjestää jatkossa. Luokanopettaja kommentoi, että koulussa tulee tätä aihepiiriä käsiteltyä liian vähän ja nämä asiat vaikuttavat paljon koulussa jaksamiseen.

7 POHDINTA

7.1 Kehittämistyön tavoitteiden toteutuminen

Kehittämistehtävän tavoitteina oli koostaa 45 minuutin mittainen opetusmateriaali television katselusta ja tietokoneen pelaamisesta terveydenhuollon - ja opetushenkilökunnan käyttöön, testata opetusmateriaali viidesluokkalaisille ja edistää heidän terveyttään mediakasvatuksen keinoin ja oma ammatillinen kasvu ja harjaantuminen yhteisöön kohdistuvaan terveyden edistämistyöhön. Tässä pohdin kuinka oppitunti toteutui, mikä siinä oli hyvää ja mikä huonoa? Seuraavassa kappaleessa kuvaan sitä kuinka paljon lapset hyötyivät oppitunnista ja viimeisessä kappaleessa pohdin kuinka harjaannuin ryhmänohjaajana ja mitä muuta opin?

Olin sisällyttänyt pieneen aikaan paljon asiaa. Oli vaativaa saada kaikki asia mahtumaan 45 minuuttiin. Työni onnistumisen kannalta oli tärkeää, että luokanopettaja oli joustava ja lapset jaksoivat keskittyä siitä huolimatta, että olin suunnitellut ajankäytön väärin. Mitä sitten jatkossa voisi tehdä että oppitunti oli 45 minuutin pituinen, mutta opetuksessa päästäisiin samanlaisiin tavoitteisiin? Nyt käytin kaiken kaikkiaan aikaa puoli tuntia ylimääräistä aikaa, jos hätäpelastautumista tai ruokailua ei lasketa. Kysymyksiä oppilaille olisi voinut olla hieman vähemmän, näin olisi saanut nipistettyä ajasta. Internetiä koskevista kysymyksistä olisi voinut jättää pois kolmannen ja neljännen, sillä oppilaat suosittelivat samoja verkkosivuja kavereille mitkä heitä kiinnostivatkin. Toiseen kysymykseen olisin lisännyt vielä kysymyksen miksi pistäen heitä miettimään hieman enemmän. Myös kuudes kysymys ja kahdeksas kysymys olivat samanlaisia. Kuudennen kysymyksen olisin näin jälkikäteen jättänyt kokonaan pois sillä vastaus tuli ilmi myös kohdassa kahdeksan.

Televisiota koskevista kysymyksistä kohta kaksi ja viisi ovat aivan samat kysymykset. Tässä sattui virhe. Kohtaan kaksi ja kolme vastaukset olivat hyvin samanlaisia, näin jälkikäteen ottaisin pois kohdan kolme, sillä myös kohta neljä sivuaa tätä kysymystä. Yhdistäisin kohdan kuusi ja seitsemän kysymykset. Jotta televisioon liittyviä kysymyksiä olisi myös viisi, niin joutuisin ottamaan kohdan kahdeksan pois. Kysymyksen voi esittää yhtä hyvin purku

tilanteessa. Näin viiteen kysymykseen vastaaminen veisi vähemmän aikaa ja oppilaat ehtisivät vastata kaikkiin kysymyksiin. Purkuunkin menisi hieman vähemmän aikaa. Tärkeintä on kuitenkin että jokainen pääsee esittämään ajatuksiaan ja mielipiteitään. Muokkasin tuntisuunnitelmaa ja kysymykset työhöni näiden ajatusten pohjalta. Sääntö lapun olisi voinut vain jakaa tunnin päätteeksi ja kerätä sen seuraavana päivänä.

Muokkasin sääntölappua, jonka oppilaat veivät kotiin. Aiemmassa kappaleessa selvisi, että oppilaat eivät aivan ymmärtäneet kysymyksiäni. Muokkasin näitä hieman selkeimmiksi. Kirjoitin ohjeet vanhemmille alkuun ja lisäsin muutamia kysymyksiä väleihin kuten missä ja mitä ohjelmia. Tämän lisäksi laitoin listan muutamista www-sivuista mihin vanhempien oli hyvä tutustua. Voi olla, että joskus on myös tarpeen selittää miksi mediankäytölle pitää olla säännöt. Tämän olisi voinut kirjoittaa alkuun. Jokainen voi kehittää lappua omiin tarpeisiinsa.

Keräsin arvioinnin oppilailta itseltään, terveydenhoitajalta sekä opettajalta. Oppilaat saivat vaikuttaa siihen, miten tunti toteutui. Terveydenhoitaja antoi palautetta terveyden edistämisen näkökulmasta ja opettaja oppimisen näkökulmasta. Monipuolinen palaute oli tärkeä työn luotettavuudelle. Ryhmän arvokas päämäärä on saavutettu, jos ryhmäntuottuminen jää osallistujien mieleen positiivisena oppimiskokemuksena (Iivonen 2006). Oppilaiden positiivisesta palautteesta pystyin päättämään, että heille syntyi positiivinen oppimiskokemus.

7.2 Oppitunnin tavoitteiden toteutuminen

Oppitunnin tavoitteet olivat opettaa mediakriittisyyttä, hyvän median käyttöä ja mediatraumoilta suojautumista. Mitä oppilaat oppivat? Hyötyivätkö he oppitunnistani? Asetin tavoitteeksi, että tunnin jälkeen lasten tulisi tiedostaa television, Internetin ja pelien hyviä, mutta myös huonot puolet sekä tietävän, mihin ottaa yhteyttä, jos ilmenee kiusaamista tai mitä tehdä jos televisio-ohjelma pelottaa. Tästä olisi pitänyt tehdä kysely ennen ja jälkeen tuntia heidän tiedoistaan, jotta olisi päässyt vertailemaan mitä he olivat oppineet. Tunnin aikana kuitenkin heräsi keskustelua mikä Internetissä ja televisiossa oli hyvää ja huonoa. Keskustelun kautta

pistin heitä ajattelemaan näitä asioita. Joku oppilaista kertoi, että ”Sai uusia ajatuksia, esim. ei kannata katsella vaarallisia Internet sivuja.” Tämä kertoo siitä, että tunti oli puhutteleva. Yhden tunnin aikana ei suuria muutoksia voi tehdä. Terveiden edistäminen on terveellisten elämäntapojen oppimista ja elämänlaadun parantamista. Terveysteen liittyvää oppimista on kahdenlaista; ideologista ja praktista. Oppilaiden terveys oppiminen tässä oli ideologista, joka tarkoittaa pitkäjänteistä terveystapojen oppimista. Oppimisen tulokset näkyvät vasta pitkällä aikavälillä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009.) Tavoitteiden saavuttamiseksi olisi hyvä ryhmän kanssa jatkaa keskustelua esimerkiksi äidinkielen tai muiden tuntien yhteydessä. Ryhmänohjauksen myötä oppilaat tarvitsevat myös yksilökeskusteluita. Terveystenhoitajan vastaanotto on hyvä tapa keskustella mediankäytön vaaroista ja siihen kulutetusta ajasta.

Tavoitteiden saavuttamista edes auttoi myös sääntölappu, joka meni oppilaiden mukana kotiin. Eniten lapset käyttävät mediaa kotonaan. Kotiin vietävä lappu saa aikaiseksi keskustelua vanhempien ja lapsen välillä ohjelmista ja tietokoneesta. Tällä korostetaan, että on tärkeää, että kotona ovat säännöt median käytöstä ja että Internetiin tutustutaan yhdessä ja televisiota katsotaan yhdessä. Jos lapun olisi käynyt läpi oppilaiden kanssa, olisi median käyttöä tullut tarkasteltua myös sen liiallisen käytön näkökulmasta. Tavoitteena oli, että lapset tiedostavat miksi ruutuaikaa on hyvä rajoittaa. Minulta jäi kertomatta ruutuaika suosituksista, mikä olisi ollut hyvin olennaista. Kysymys on sääntölapussa. Opettajat ja terveystenhoitohenkilökunta voi käyttää lappua erikseen, sitä ei välttämättä tarvitse sisällyttää tuntiin. Terveystenhoitaja voi käydä sen läpi esimerkiksi vastaanotollaan perheen kanssa tai opettaja voi käydä sen läpi oppilaiden kanssa ja käskä täyttämään vanhempien kanssa.

Tunnin oli tarkoitus sisältää keskustelua ikäraja suosituksista, median käytön hyvistä ja huonoista puolista sekä turvallisista televisio-ohjelmista, Internet-sivuista ja peleistä. Kaikesta muista paitsi peleistä emme keskustelleet. Oppilaat osallistuivat keskusteluihin pääasiassa aktiivisesti. He olivat innolla mukana, koska saivat itse osallistua ja puhua sellaisesta aiheesta mistä tykkäävät. Mediakasvatus on tärkeä osa lasten arkea heidän kokonaisvaltaisen kehityksensä kannalta. He tarvitsevat tietoa mediasta, mediakritiikistä ja mediakäyttäytymisestä, jotta he kykenevät toimimaan tasapainoisina kansalaisina.

Tulevaisuudessa median merkitys yhteiskunnassamme tulee vain lisääntymään, joka tarkoittaa sitä, että meidän tarvitsee opetella uudenlaisia laitteita ja tapoja. Haitallisilta terveystottumuksilta on hyvä suojautua jo etukäteen. Mediakriittisyyden opettaminenkin on hyvä aloittaa jo ajoissa.

7.3 Oma ammatillinen kasvu

Yhdeksi tavoitteekseni asetin oman ammatillisen kasvun ja harjaantumisen yhteisöön kohdistuvaan terveyden edistämistyöhön. Yksilökohtaisten menetelmien lisäksi terveydenhoitaja tarvitsee terveyttä edistävässä työssä yhteisötason menetelmiä. Yhteisön terveyden edistäminen perustuu siihen millaista tukea yhteisön jäsenet kaipaavat ylläpitämään terveyttään sekä yhteisön voimavaroja. (Honkanen & Mellin 2008.) Kehittämistyössä ryhmänohjaajataitoni kehittyivät. Ryhmänohjaajan tulisi tuntea ryhmädynamiikkaa ja luoda ilmapiiri sekä sisältö oppimisprosessille. Ohjaajan pätevyyden osatekijöitä ovat määrätietoisuus, ongelmanratkaisutaidot, viestintätaidot, teoreettinen tieto, sovellettu tieto, kyky toimia organisaatiossa, ihmissuhteet sekä itseluottamus. Ohjaajaksi oppiminen on jatkuva prosessi. (Haarala ym. 2008.) Aiemmat kokemukseni ryhmänohjauksesta on seurakunnassa lasten kakkikerhon vetämisestä. Kehittämistyön myötä opettelin näin tunnin suunnittelua ja organisointia sekä sain pienen käsityksen ryhmädynamiikasta.

Ryhmänohjaus meni hyvin. Kerroin alussa selkeästi ohjeet mikä vaikutti siihen, että oppilaat pääsivät heti mukaan keskusteluun. Luokanopettajalta sain positiivista palautetta siitä, että kuuntelin hyvin oppilaiden mielipiteet ja kommentoin niitä. Annoin oppilaille tarpeeksi aikaa asioista puhumiseen. Odotin, että kaikki saivat vastata jokaiseen kysymykseen huolella. Kesken tehtävän teon minulle tuli sanottavaa tehtävän antoon liittyen. Oppilaat olivat jo täydessä työn touhussa eivätkä malttaneet kuunnella. Taputin käsiäni yhteen, jotta sain heidän huomionsa. Opettajalta sanoi, että jotkut oppilaista puhuivat niin hiljaa, että heitä olisi voinut pyytää toistamaan vastauksen. Havaitsin, että ainoastaan muutama reipas oppilas ryhmistä oli äänessä. Ilmapiirin tulee olla turvallinen, jotta se mahdollistaa sen, että osallistujat pystyvät

helposti ilmaisemaan itseään. Turvallisessa ympäristössä uskaltaa ottaa riskejä ja tehdä virheitä. (Honkanen & Mellin 2008.) Halusin, että jokainen sai vapaaehtoisesti olla äänessä. Näin ilmapiiri pysyi rentona. Aina kun joku oli pitänyt puheenvuoron, kehuin ja rohkaisin häntä. Halusin, että muutkin olisivat näin rohkaistuneet ilmaisemaan mielipiteitään. Turvallisen ilmapiirin luominen on pitkä prosessi. Minulle oli etua siitä, että oppilaat olivat jo entuudestaan tuttuja toisilleen. Näin muutama oppilas rohkaistui sanomaan ääneen ajatuksiaan.

Suunnitelma ei aina käy toteen. Sen huomasin työtä tehdessäni. Jouduin monta kertaa vaihtamaan aikataulua. Ryhmänohjaajan tulee olla joustava. Ohjauksen aikana jouduin vaihtamaan suunnitelmaani kaksikin kertaa. Olin hieman hermostunut, saisinko käytyä asioitani oppilaiden kanssa. Toteutus meni kuitenkin hyvin.

LÄHTEET

- Aaltonen, Tiina 2009. Mediakasvatus suomalaisperheissä 2009. Viestintäviraston julkaisu 11/2009.
<http://www.ficora.fi/attachments/suomimq/5lqlAomQy/Mediakasvatusjulkaisu.pdf>
- Edu.hel.fi 2009. Helsingin opetusvirasto. Vesalan ala-asteen koulu. Koulun esittely. 28.10.2009.
http://www.hel.fi/wps/portal/Koulut/Peruskoulut/vesaa?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/vesaa/fi/Etusivu
- Haarala,Päivi; Honkanen, Hilikka; Mellin, Oili-Katriina & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008. Terveystieteen osaaminen. Edita: Helsinki.
- Helsingin terveystietokeskus 2009. Lomakkeet koululaisille ja opiskelijoille. päivitetty 10.11.2009.
http://www.hel.fi/wps/portal/Terveystietokeskus/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/terke/fi/Terveystietopalvelut/Lomakkeet/Lomakkeet+koululaisille+ja+opiskelijoille
- Honkanen, Hilikka & Mellin, Oili-Katriina 2008. Terveystieteen edistämisen työmenetelmiä terveystieteen osaamisessa.Yhteistyö yhteisöjen ja ryhmien kanssa. Teoksessa: Terveystieteen osaaminen: Haarala, Päivi; Honkanen, Hilikka; Mellin, Oili-Katriina; Tervaskanto-Mäentausta, Tiina. Edita:Helsinki. s.253-266.
- Iivonen, Karin 2006.Ryhmäohjauksen käytännön toteutus. www.käypähoito.fi
- Kangas, S.,Lundvall, A., Sintonen, S. 2008. Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Liikenne- ja viestintäministeriön kooste.
http://www.lvm.fi/c/document_library/get_file?folderId=22170&name=DLFE-4803.pdf&title=Lasten%20ja%20nuorten%20mediamaailma%20p%C3%A4hkin%C3%A4nkuoressa%20-kooste%2018.11.2008
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY
- Kerhokeskus 2009. Kuvaa, ääntä ja tekstiä—medialukutaidon harjoituksia alkuopetukseen ja kerhoihin. Aksidenssi Oy:Helsinki.
http://www.kerhokeskus.fi/easydata/customers/kerhokeskus/files/mediakasvatus/kuvaa_aanta_tekstia_netti.pdf
- Koivusalo-Kuusivaara, Raisa 2007. Lapset, media ja symbolinen vuorovaikutus: suomalaisten, englantilaisten ja saksalaisten lasten mediasuhteen tarkastelua. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-3913-3>
- Korhonen, Pia 2008. Lasten TV-ohjelmiin liittyvät pelot, painajaisunet ja pelonhallinta. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampereen yliopistopaino Oy,Tampere.<http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7406-4.pdf>
- Kotilainen, Sirkku 1999. Mediakasvatuksen monet määritelmät. Teoksessa: Kotilainen, Sirkku; Hakala, Mari & Kivikuru, Ullamaija (toim.) Mediakasvatus. Edita:Helsinki.

- Kuokkanen, Ritva ym. 2005. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – opas
Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten Helsinki:
Diakonia-ammattikorkeakoulu. Myös verkkojulkaisuna:
http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Muut_PDF/C_9_Kohti_tutkivaa_031.pdf
- Leino-Kilpi, Helena & Välimäki, Maritta 2009. Etiikka hoitotyössä. WSOY:Helsinki.
- Martsola, Riitta & Mäkelä, Minna 2004. Kuvaohjelmien ikäraajat ja lastensuojelu: ala-asteen
oppilaiden näkemyksiä kriittisen katselun työpajassa. Valtion elokuvatarkastamon
julkaisu nro 1.
- Matikainen, Janne 2008. Verkko kasvattajana- mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta.
Yliopistopaino:Helsinki.
- MII 2007. Viisaasti verkossa —Opas vanhempainillan ja oppituntien vetäjälle.
<http://mii-fi-bin.directo.fi/@Bin/8720d7b9796a2d31f5a3a8f03190b65b/1285665309/application/pdf/3166112/vetajanopas.pdf>
- MII 2009. Nettiviisaaksi -Oppituntipaketti nettiturvallisudesta 5.–9.-luokkalaisille.
<http://mii-fi-bin.directo.fi/@Bin/6ceb6ff87372a6467f54f128a8400162/1285664974/application/pdf/10689511/nettiviisaaksi.pdf>
- Mäki, Päivi 2010. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä,
terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. terveyden ja hyvinvoinnin
laitos:Helsinki.
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>
- Opetushallitus 2004. perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammalan kirjapaino Oy:
Vammala. http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf
- Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7—18-vuotiaille.
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)
- Pelto-Huikko, Antti, Karjalainen, Karoliina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2006. Terveiden
edistämisen toimintamallit : terveyden edistämisen hankkeissa kehitettyjen
toimintamallien arviointi ja kehittäminen. Terveiden edistämisen keskus:
Helsinki. <http://www.health.fi/timage.php?i=100434&f=1&name=Toimintamallit.pdf>
- Ruhala, Anu & Salokoski, Tarja 2008. Media muokkaa lapsen maailman kuvaa. Teoksessa
Ruhala, A., Ritokoski, M. & Niinistö, H. (toim.) Mediametkaa! Osa 3 Mediakasvatus
eettisyys ja uskon-nolliset ilmiöt. Jyväskylä: Gummerus.
- Salokoski, Tarja & Mustonen, Anu 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin - katsaus
tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin.
Mediakasvatusseuran julkaisu
2/2007. <http://en.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveiden edistäminen esimerkein: käsitteitä
ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskus:Helsinki
http://www.health.fi/timage.php?i=100311&f=1&name=Terveiden_edistaminen_esimerkein.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Kouluterveydenhuolto 2002: opas kouluterveydenhuollolle,
peruskouluille ja kunnille. Stakes:Helsinki.

http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/muut/Oppaita51_2002.pdf

- Tammelin, Tuija 2008. Johdatus: suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa: Fyysisen aktiivisuuden suositus 7—18-vuotiaille. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf) p.10—15
- Tossavainen, Jakonen&Turunen 2000. Kouluterveydenhoitajat oppilaiden terveyden edistäjinä Suomen Euroopan Terveet koulut verkoston kouluissa. *Terveydenhoitaja*,33(6), 5—9.
- Tossavainen, Kerttu 2001. Yhteisölliset toimintamenetelmät osana kouluterveydenhuollonkäytäntöä. *Terveydenhoitaja* 6, 32—35.
- Tossavainen, Tommi 2008. Nuoret, pelit ja netti. Kirja lasten ja nuorten netinkäytöstä, pelaamisesta ja verkkoyhteisöllisyydestä.
- Tossavainen, Tommi 2008a. Internet lasten ja nuorten elämässä. Selvitys pääkaupunkiseudun 10-18-vuotiaiden lasten ja nuorten elämästä Internetissä.www.toinenelama.fi/raportti.pdf
- Virkki, Pekka & Somermeri, Arvo 1997. Projektityö – kehittämisen moottori. Helsinki: Edita.

LIITE1 Kysely oppilaille tunnin aiheesta

Hei, Olen tulossa pitämään terveystiedon tuntia luokallenne. Haluaisin etukäteen tietää mistä aiheista olisi teidän mielestä mukava keskustella ja haluaisitte saada enemmän tietoa.

Rastita näistä kolme vaihtoehtoa:

Kasvien käyttö ☐

sokeripitoisten elintarvikkeiden käyttö ☐

uni ja lepo ☐

television katselu ja tietokoneen pelaaminen ☐

suun ja hampaiden hoito ☐

flunssan hoito ☐

kouluruokailu ☐

itseluottamus ☐

LIITE 2 Lupalappu vanhemmille lapsen esiintymisessä kuvasta

Hyvät 5A-luokan vanhemmat.

Olen terveydenhoitaja opiskelija ja harjoittelussa Vesalan ala-asteen koulussa syyslomaan asti. Opintojeni loppuvaiheeseen kuuluu kehittämistyö. Toteutan sen pitäen terveystuntien lapsenne luokassa. Havainnoillistaakseni loppuraporttia ottaisin valokuvia luokassa terveystuntien tunteista. Raportti tulee luettavaksi ammattikorkeakoulujen opinnäytetyö tietokantaan. Osoite on theseus.fi.

Annatteko luvan lapsenne esiintyvän valokuvissa:

Kyllä ☐

Ei ☐

Lapsen nimi:

Vanhemman allekirjoitus:

LIITE 3 Palaute terveydenhoitajalle ja opettajalle

Mikä tunnissa oli hyvää?

Mikä tunnissa oli huonoa?

Kannattaako tällaista jatkossa järjestää jatkossa järjestää?

Kyllä ☐

Ei ☐

LIITE 4 Television katselu ja tietokoneen pelaaminen — oppitunti

1.SISÄLTÖ	2.TAVOITTEET	3.MENETELMÄT	4.VÄLINEET
5min aikataulusuunnitelma; tunnin kulku ja tavoitteet, jakautuminen 5—6 hengen ryhmiin	– motivoida, orientoida	Katselu ja kuuntelu	
15min ryhmäkeskustelu: (kysymykset liitteenä) -mitkä tv-ohjelmat ja internet-sivut kiinnostavat? -mitä ette katsoisi? -oletko katsonut sellaista mikä ei sopinut sinulle? Miksi ei sopinut ja mitä teit? -mitä on nettikiusaaminen? -mitä tulisi tehdä jos saa ikävän viestin mesessä?	-aktivoida keskustelu television katselusta ja tietokoneen käytöstä -miettiä mitkä ovat turvallisia tv-ohjelmia ja internet-sivuja -miettiä mitä tehdä jos ilmenee nettikiusaamista tai tv-ohjelma herättää pelkotiloja	pienryhmäkeskustelu vuorovaikutus vertaistuki osallisuus	kysymyspaperit, tyhjät paperit, lista verkkosivuista ja päivän tv-ohjelma
30min ryhmäkeskusteluiden purku	-kannustaa nuoria puhumaan tunteistaan -vastuun ottamista omasta terveydestä		
10min yhteenvedo -miksi ruutuaikaa on hyvä rajoittaa	- miettiä kuinka omassa perheessä toteutuu netin ja television käyttö		sääntölaput
5min palaute	- mitä opimme	jana	liitutaulu

Kysymykset televisio-ryhmälle: 1.Mikä ohjelma kiinnostaa teitä eniten? 2.Mitä ohjelmaa ette katsoisi? 3.Tiedätekö, tuleeeko tänään ohjelmaa, joka ei sovellu lapsille? Mistä sen tietää?4. Millaiset ohjelmat eivät ole mielestäsi lapsille sopivia? 5.Mitä ohjelmaa ette katsoisi? 6.Oletko joskus nähnyt ohjelman, joka ei mielestäsi sopinut sinulle? 7.Miksi se ei sopinut sinulle? Mitä sitten teit? 8.Keskustelkaa pelottavista televisio-ohjelmista ja miettikää, miten niitä voi yrittää

välttää, mitä sellaisen nähtyään tulee tehdä?

Kysymykset Internet ryhmälle: 1. Mikä näistä kiinnostaa teitä eniten? 2. Mitä sivustoja ette käyttäisi? 3. Mitä verkkosivua voisitte suositella kaverille? Miksi? 4. Mitä verkkosivuista ette suosittele kaverille? Miksi? 5. Mitä on nettikiusaaminen? 6. Jos saat ikäviä viestejä tai sinusta levitetään ikäviä kuvia, kenelle puhut asiasta? 7. Oletko joskus säikähtänyt tai järkyttynyt näkemästäsi Internetissä? 8. Keskustelkaa teitä järkyttäneistä verkkosivuista ja miettikää, miten niitä voi yrittää välttää, mitä sellaisen nähtyään tulee tehdä?

Säännöt television katseluun ja tietokoneen käyttöön!

Perehdy isäsi tai äitisi kanssa alla oleviin verkkosivuihin ja täyttäkää säännöt.

Tietoa mediasta ja sen käytön turvallisuudesta: mll.fi/nuortennetti, tietoturvakoulu.fi, vet.fi ja ficora.fi

- 1) Meidän kodissa tietokone on _____ (missä?)
ja televisio on _____.
- 2) Kysyn luvan television katseluun tai tietokoneen käyttöön *äidiltä* /*isältä*. (alleviivaa)
- 3) Saan olla tietokoneella ja/ tai katsoa televisiota _____ tuntia päivässä.
- 4) Saan katsoa televisiosta _____
_____ (mitä ohjelmia?).
- 5) Saan käyttää näitä verkkosivuja: _____
_____.
- 6) Kerron _____ (kenelle?) jos esimerkiksi peli tai avattu Internet-sivu pelottaa minua.

Palautathan keskusteltuasia vanhemman kanssa lapun opettajallesi huoltajan allekirjoituksella varustettuna.
